

2026
SUMMER

夏

ハマニウェルリビング

暮らしの通信

発行 ハマニウェルリビング
浜松市浜名区西中瀬 3-15-36
TEL:053-588-3090
FAX:053-588-1552
<https://hamaniwell.jp/>
E-mail:info@hamaniwell.jp

癒しと憩い

夏の夜はガーデンを リビングに

暑さの厳しい
季節は、夜時間を
充実させよう



庭と屋内の境界を曖昧にして、多目的に使う「ガーデンルーム」。自然を感じながらくつろいだり、お客様を迎えたり、家族みんなでアウトドア気分を楽しんだり——、多彩に活用できるのがガーデンルームのいいところですが、特に夏の夜の素晴らしいさは格別です。

★
ガーデンライトで
癒しの空間作り

昼の暑さが和らいだら、風通しのよいガーデンルームでワイン片手にくつろぎタイム。ＬＥＥＸの「ジーマ」なら天井に照明も設置できて、そんな夜の時間を過ごすのに最適です。

夜のガーデンルームを楽しむなら、併せて考えたいのが、エクステリアライト。庭に表情を与え、格別な空間にしてくれるマストアイテムです。ポール型、スポットライト、ウォールライトなど様々なタイプがあり、組み合わせることで個性を出すことができます。（ＬＥＥＸ「美彩」シリーズ）

★
ガーデン照明は
面と点で考える

庭の照明は、広範囲に壁などを照らす「面の照明」と、照らしたい場所に光のスポットを作る「点の照明」に分けられます。「面の照明」は、広がりや奥行を表

現し、間接照明のようにやわらかく照らします。「点の照明」は足元や植木などをピンポイントで照らし、視線を誘導したり、動きを表現したりします。照明の使い方次第で、庭の雰囲気はが

らりと変わります。ぜひおためしあれ。

夏の夜はガーデンルームで癒しのひとときを。家にいながら非日常のようなりゾット気分を味わいましょう。



暮らしメモ

ガーデンルームの
照明テクニック

夜のガーデンリビングを彩る照明のコツをお教えします。

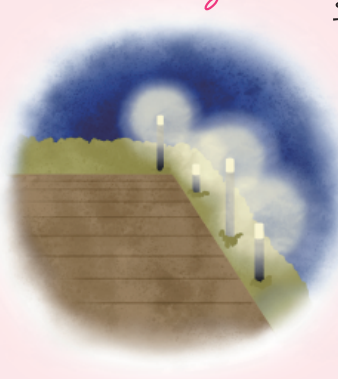
庭のアクセントとなる背の高い樹木は、根元から上に向けて光を当てて。葉の陰影や枝ぶりの質感が美しく際立ちます。

植木は下から
ライトアップ



アイポイントになる点のあかりは、あえて整然と配置しないのも手。人工的な印象を薄め、自然の光のような趣を演出します。

ローポールライトは
高さの違いで



壁は、下から上、上から下、斜めなど照らす光の方向によっても表情を変えます。壁面の素材や目的に合わせて使い分けましょう。

壁面ライトアップは
方向を考える



健康を守る「夏の衛生ガイド」

高温多湿になる夏は、食中毒のリスクが高まる季節。猛暑続きの近年、食の安全対策は今まで以上に徹底して行いましょう。

夏の食中毒はO157やカンピロバクターといった細菌によるものが多く、対策は3つの原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を守ることが重要です。

●「つけない」工夫 ●洗う

食中毒菌を運ぶのは、人の手、調理器具、食器、食器用スポンジなど、食品に触れる可能性のあるものはすべてだと思ひましょう。いづれもよく洗うことは対策の基本です。

●「増やさない」ために ●冷やす

多くの食中毒菌は室温以上の暖かさがあれば活発になります。たとえばO157が勢いを増すのは35〜40度。夏場ならわずかな時間で一気に増殖するので、暖かい場所に食材や料理を放置するのは厳禁です。

●「やっつける」には ●加熱

殺菌に効くのは加熱です。特に肉や魚を調理する時は、中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。



出典：厚生労働省、政府広報



食中毒対策のポイント

この季節、わずかな時間で食中毒菌は激増します。

食材の買い方

生ものは最後に買う。買い物の後は寄り道せず、すぐ帰り、買ったものを急いで冷蔵庫へ。

冷蔵庫を正しく使う

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下

食材同士の感染を防ぐ
・小分けして密閉する

庫内の温度を上げない
・つめこまない
・開閉は短時間

常温で自然解凍しない

冷凍食品の解凍も、常温放置はよくありません。電子レンジか流水で短時間で行いましょう。

作った料理はすぐ食べる

作った料理はすぐに食べましょう。テーブルに長時間並べっぱなしはNGです。

「ん?」と思ったら食べない

少しでも違和感があったら、食べるのはやめておきましょう。「もったいない」精神よりも安全が大切です。

ドリップに注意

肉や魚から滴る、ドリップと呼ばれる汁がほかの食材を汚染しないように注意を。卵の殻も汚れているので、注意が必要です。



暮らしのレシピ

野菜たっぷりグリル風サラダと定番のピクルス



旬の野菜をたっぷり焼いて、マスタードのドレッシングを。酢の殺菌効果で安心のピクルスも夏の定番に加えましょう。

野菜のグリル風サラダ

▼材料(2人分)

かぼちゃ..... 1/8個 なす..... 1本
玉ねぎ..... 小1個 しめじ..... 1パック
黄パプリカ..... 1/2個 にんにく..... 2片
オリーブオイル..... 適量
① マヨネーズ..... 大さじ3
粒マスタード..... 大さじ1
塩・こしょう..... 適量

【下準備】かぼちゃは0.5cmにスライスし、耐熱容器に並べてラップをかけたら、電子レンジ(600W)で3分加熱する。なす、玉ねぎは1cm厚の輪切り、黄パプリカは1cm幅のくし切り、にんにくは皮をむいて薄くスライスする。しめじは石づきを取ってほぐす。

- ①ボウルに材料の野菜としめじを入れ、オリーブオイルを回しかけてよくまぜる。
- ②フライパンを中火で熱し、①を焼く。こ

んがり焼き色がついたらボウルに取り、よくまぜた④で和える。

野菜のピクルス

▼材料(2人分)

にんじん..... 1本 セロリ..... 1本
きゅうり..... 1本 赤パプリカ..... 1個
② 米酢..... 200ml 水..... 400ml
砂糖..... 70g 塩..... 大さじ2
こしょう..... 10粒または粉(適量)
ローリエ..... 2枚
お好みのスパイス*..... 適量

*鷹の爪、クローブ、タイム、ディル、マスタード(種)など

- ①野菜を食べやすい形にカットし、保存容器に入れる。
- ②小鍋で②を火にかけ、ひと煮立ちしたら①の容器に注ぎ入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて、数時間〜数日を目安に寝かせる。

暮らしのヒント

「おうちキャンプ」に挑戦

アウトドア気分を盛り上げるガーデンルーム

自宅にいながらキャンプ気分を楽しむ、お手軽アウトドアが人気です。庭にテントを設置してBBQに星空観賞、アロマキャンドルを焚いてリラックス……、楽しみ方は多彩です。出かける手間なし、自宅の設備もちろん使えていいとこどりの快適キャンプ。子どもから大人まで、みんなが安心して楽しめます。



暮らしのワンポイント

『住宅省エネ2026キャンペーン』申請お忘れなく

子育て世帯に限らず、すべての世帯*の省エネリフォームが対象

国による省エネリフォーム補助金事業が今年も始まっています。子育て世代に限らず全世帯が対象、省エネ効果の高い開口部(窓やドア)の断熱や、給湯器の高効率化を行う幅広い工事を補助します。最大で100万円という大型補助も。ぜひ活用してください。なお、受付は基本的に先着順、国の予算の上限に達したら終了です。できるだけ早めの申請をおすすめします。

*一部の新築住宅は補助の対象外となります。詳細は国土交通省のサイトでご確認ください。